СЕМЬ ПОВАРЯТ

ОБЕД ИЗ ДУХОВКИ



АРКАИМ

ОБЕД ИЗ ДУХОВКИ

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

на 4 порции

- картофель 500 г
- перец сладкий желтый 1 шт.
- перец сладкий красный 1 шт.
- лук репчатый 4 головки
- цуккини 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- чеснок 1 зубчик
- вино сухое 250 г
- масло оливковое 100 г
- зелень петрушки рубленая 1–2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Картофель и сладкий перец нарежьте кубиками, цуккини – ломтиками, каждую луковицу разрежьте на 4 части, помидоры – на 8 ломтиков. Чеснок измельчите.

■ Картофель, перец и лук уложите в форму для запекания, перемешайте с зеленью, посолите и поперчите. Соедините чеснок с овощами, залейте вином, маслом и перемешайте. Запекайте овощи 20 минут, часто перемешивая.

■ Через 20 минут добавьте к овощам цуккини, еще через 10 минут – помидоры.

■ Готовый салат посолите, поперчите, оформите петрушкой и подавайте теплым.



• Время приготовления 1 час 10 минут •



ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ «ПИКАНТНЫЕ»

на 4 порции

- хлеб пшеничный 4 ломтика
- яйца вареные 3 шт.
- лук репчатый 2 головки
- горчица готовая 1 ч. ложка
- сыр твердый 40 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле до золотистого цвета.

■ Яйца мелко порубите и смешайте с подготовленным луком, горчицей и половиной нормы тертого сыра. Посолите, поперчите и перемешайте, ломтики хлеба смажьте сливочным маслом, уложите на них горкой фарш и посыпьте его оставшимся тертым сыром.

■ Запекайте 2–3 минуты при 180 °С.

• Время приготовления 25 минут •





БУЛОЧКИ С КОЛБАСКАМИ

на 4 порции

- тесто слоеное 450 г
- колбаски из телятины или свинины 8 шт.
- масло сливочное 2 ч. ложки
- паштет печеночный 120 г
- горчица готовая 2 ст. ложки
- зелень петрушки и укропа

Колбаски обжарьте на масле.

Тесто раскатайте и нарежьте квадратами размером 7,5×7,5 см. Смажьте каждый паштетом, затем горчицей.

На край квадратов положите по колбаске, тесто скатайте, края плотно скрепите. Выпекайте при 180 °С до образования румяной корочки.

При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

ЖЮЛЬЕН ИЗ ПТИЦЫ

на 4 порции

- мякоть курицы 300–400 г
- грибы 300 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- бульон куриный или молоко 1 стакан
- масло сливочное 4 ст. ложки
- сметана 1 стакан
- сыр твердый тертый 1 ст. ложка
- соль

Для соуса муку подсушите на сковороде, помешивая, без изменения цвета. Остудите, соедините с половиной масла, добавьте бульон или молоко, соль и, часто помешивая, доведите до кипения. Приготовленный белый соус смешайте со сметаной в соотношении 1:1 и вновь доведите его до кипения.

Грибы нарежьте ломтиками, куриную мякоть – соломкой и обжарьте их вместе на 2 столовых ложках масла.

Куриную мякоть и грибы залейте соусом, посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом и запеките.



• Время приготовления 40 минут •

КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

на 2 порции

- картофель 4 шт.
- масло сливочное 40 г
- ветчина 50 г
- лук репчатый 1 головка
- мускатный орех тертый ½ ч. ложки
- сыр твердый 20 г
- масло растительное 200 г
- соль
- зелень

■ Картофель очистите, вырежьте из него «стаканчики», оставляя стенки толщиной 0,3 см, и обжарьте их в растительном масле.

■ Извлеченную сердцевину картофеля сварите в подсоленной воде, протрите, заправьте маслом и мускатным орехом. Лук мелко порубите и обжарьте с ветчиной, нарезанной кубиками, смешайте с картофелем.

■ Нафаршируйте картофельные стаканчики приготовленной массой, посыпьте тертым сыром и запеките при 170 °С. Оформите зеленью.



• Время приготовления 50 минут •



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ РАТАТУЙ

на 2 порции

- перец сладкий 2 шт.
- баклажан 1 шт.
- цуккини 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- помидор 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- грибы 150 г
- масло растительное 60 г
- рис вареный 2 ст. ложки
- базилик и мята сушеные молотые по ½ ч. ложки
- перец черный и красный молотый
- соль





■ Разрежьте сладкие перцы пополам, удалите семена и мембраны. Половинки ошпарьте, затем обдайте их холодной водой, после чего положите в жаровню.

■ Нарезанные кубиками баклажаны и лук обжаривайте на масле, помешивая, до мягкости. Добавьте мелко нарезанные чеснок, помидор, грибы, базилик, мяту, соль, черный и красный перец. Тушите 5 минут, постоянно помешивая. Добавьте нарезанный кусочками цуккини и вареный рис, тушите еще 5 минут.

■ Полученную овощную смесь уложите в половинки перца. Запекайте 15 минут при 180 °С.

• Время приготовления 50 минут •

на 2 порции

- баклажан 1 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- фарш говяжий 200 г
- рис вареный 1 ст. ложка
- томатное пюре 1 ст. ложка
- чеснок 1 зубчик
- смесь молотых пряных трав ½ ч. ложки
- сметана 50 г
- сыр твердый 50 г
- сок томатный 200 г





ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

■ Баклажан разрежьте вдоль пополам, удалите часть мякоти.

■ Оставшуюся мякоть баклажана нарежьте кубиками. Рубленый лук, мякоть баклажана и говяжий фарш обжарьте на масле, добавьте томат, толченый чеснок, рис и травы. Смесь прогревайте под крышкой несколько минут, посолите, поперчите, добавьте сметану. Выложите полученную смесь в половинки баклажана и посыпьте их тертым сыром.

■ Уложите фаршированные половинки в смазанную маслом форму и запекайте 20 минут. Влейте в форму томатный сок и запекайте еще 5 минут.

• Время приготовления 55 минут •

ПИРОГ С КАПУСТОЙ



на 6 порций

для теста:

- мука пшеничная 180 г
- масло сливочное 150 г
- вода 2–3 ст. ложки

для начинки:

- брюссельская или цветная капуста 200 г
- перец сладкий красный и зеленый 2 шт.
- яйца 2 шт.
- молоко или сливки 200 г
- сыр твердый тертый 150 г

■ Масло порубите с мукой в крошку, добавьте холодную воду и быстро замесите тесто. Выдержите его в холодильнике 1 час.

■ Тесто раскатайте по диаметру формы, наколите вилкой и поместите в холодильник на 15 минут. Выпекайте 10–15 минут при 200 °С.

■ Капусту сварите в подсоленной воде, воду слейте. Перец нарежьте кольцами.

■ Яйца взбейте, добавив молоко или сливки и ½ нормы сыра, посолите и поперчите.

■ Посыпьте выпеченный корж оставшимся сыром. Уложите на него капусту и залейте яичной смесью. В центр поместите перец. Запекайте 30–40 минут.

• Время приготовления 1 час 50 минут •

КАБАЧКИ ПО-РУМЫНСКИ

на 4 порции

- кабачки 4 шт.
- помидоры 4 шт.
- брынза 100 г
- масло растительное 60 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- соль

■ Кабачки нарежьте кружочками, посолите, запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле.

■ В смазанный маслом сотейник уложите слоями, чередуя, кабачки с помидорами, нарезанными тонкими ломтиками, и кусочками брынзы.

■ Полейте овощи растопленным сливочным маслом и запеките в духовке.

• Время приготовления 40 минут •





ПОМИДОРЫ С РЫБОЙ





на 6 порций

- помидоры 6 шт.
- филе рыбы 750 г
- яйца 2 шт
- молоко 1 стакан
- лук репчатый 2 головки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- лимон 1 шт.
- маслины 6 шт.
- перец черный молотый
- соль
- листья зеленого салата
- зелень петрушки

■ В смазанную маслом форму уложите половину нормы филе в один слой, сбрызните его соком лимона, посолите, на него выложите нарезанные ломтиками помидоры, затем – оставшееся филе. Верхний слой сбрызните соком лимона, посолите и поперчите.

■ Лук мелко порубите и смешайте с яйцами, молоком, мукой, зеленью и маслом. Полученную массу вылейте в форму.

■ Помидоры с рыбой запекайте в духовке до образования румяной корочки.

■ При подаче выложите на листья салата, оформите зеленью, ломтиками лимона и маслинами.

• Время приготовления 40 минут •

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БЕКОНОМ

на 2 порции

- рыба 2 тушки по 300 г
- бекон 50 г
- сыр твердый тертый 30 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- бульон куриный 4 ст. ложки
- молоко 1 ст. ложка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- сок 1 лимона
- зелень укропа и любистока

■ Рыбу обработайте, посолите, сбрызните лимонным соком и выдержите 1 час в холодильнике.

■ Чеснок мелко порубите, смешайте с тертым сыром, рубленой зеленью и молоком.

■ Рыбу уложите в форму, смажьте ее сырной смесью, сверху выложите нарезанный тонкими полосками бекон и запекайте 30 минут при 220 °С.

■ Лук мелко нарежьте, обжарьте его на масле, добавьте бульон и тушите 10 минут.

■ За 5 минут до готовности влейте луковую смесь в форму.

■ Подавайте с вареным картофелем и лимоном.





на 2 порции

- филе рыбы 300 г
- масло растительное 2 ст. ложки
- сок ½ лимона
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- сыр твердый тертый 100 г
- молоко концентрированное ½ стакана
- оливки, фаршированные перцем 12 шт.





РЫБА С ОЛИВКАМИ

■ Филе рыбы залейте смесью масла и лимонного сока, посолите и поперчите. Маринуйте 1 час в холодильнике.

■ Ингредиенты соуса смешайте, оставив немного сыра.

■ Рыбу уложите в смазанную маслом форму, полейте приготовленным соусом, посыпьте сыром и запекайте 20 минут при 230 °С.

■ Подавайте с вареным картофелем или рисом, оформите лимоном.

СТАВРИДА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАБАЧКАМИ





на 6 порций

- ставрида 3 кг
- кабачок ½ шт.
- масло растительное 3 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- зелень рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Разделайте ставриду на чистое филе и нарежьте его кусочками.

■ Кабачок нарежьте ломтиками, запанируйте их в муке и слегка обжарьте на масле.

■ В форму, смазанную маслом, выложите рыбу, посолите, поперчите, посыпьте зеленью, затем уложите кабачок, посыпьте его сухарями, полейте растопленным сливочным маслом и запекайте до готовности.

• Время приготовления 50 минут •

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ СВИНИНЫ

на 6 порций

- мякоть свинины (корейка) 750 г
- бекон 6 ломтиков
- кетчуп 5 ст. ложек
- коньяк или ром 1 ст. ложка
- перец черный и красный молотый
- соль

■ Мякоть свинины нарежьте порционными кусками, слегка их отбейте, придав круглую форму. Оберните каждый кусочек ломтиком бекона, закрепите его ниткой или деревянными шпильками, посолите и поперчите.

■ Запекайте в духовке 30 минут при 170 °С. Смажьте смесью кетчупа, красного перца и коньяка и запекайте еще 5–7 минут.

■ Подавайте с гарниром из овощей, оформите зеленью.





• Время приготовления 50 минут •

ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

на 6 порций

- мякоть говядины 750 г
- картофель 600 г
- лук репчатый 150 г
- кубики бульонные 2 шт.
- тесто (пресное, слоеное или дрожжевое) 300 г
- масло растительное 100 г
- зелень рубленая 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Говядину нарежьте продолговатыми кусочками по 2 на порцию, наденьте на шпажку и обжарьте. Положите в горшочек, не снимая со шпажки.

■ Картофель, нарезанный кубиками, слегка обжарьте на масле и уложите в горшочек поверх мяса. Сверху уложите колечки жареного лука.

■ Содержимое горшочка залейте бульоном, приготовленным из кубиков, так, чтобы он слегка покрыл продукты, посолите, поперчите.

■ Тесто разделите на 6 частей, раскатайте их в виде лепешек

■ Горшочек закройте тестом, проткните тесто насквозь шпажками и тушите в духовке 40 минут. При подаче на шпажки наколите ломтики свежего огурца и помидора. Рубленую зелень подайте отдельно.





• Время приготовления 1 час 10 минут •



на 8—10 порций

- баранина (лопатка или окорок) 1½–2 кг
- чеснок 3 зубчика
- розмарин рубленый 2 ч. ложки
- смесь сушеных трав 1 щепотка
- соус соевый 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



ЖАРЕНОЕ МЯСО БАРАШКА

■ Острым ножом сделайте в мясе несколько надрезов и вставьте в них нарезанный ломтиками чеснок. Смешайте соль с перцем и розмарином. Натрите полученной смесью мясо и положите его в жаровню. Жарьте сначала при 270 °С до образования румяной корочки, затем при 180 °С доведите до готовности.

■ Готовое мясо выложите и накройте фольгой, дайте ему постоять 15 минут.

■ Для соуса слейте из жаровни жир, в оставшийся экстракт влейте 600 г воды, посолите, поперчите, добавьте соевый соус и прокипятите.

■ Мясо нарежьте ломтиками и подайте вместе с соусом.

• Время приготовления 2 часа •

МЯСНОЙ ТОРТ С ПРИПРАВАМИ

на 8 порций

- фарш говяжий 900 г
- масло сливочное 4 ст. ложки
- лук репчатый рубленый 2 стакана
- кабачки 400 г
- кетчуп 2 ст. ложки
- творог 250 г
- яйца 2 шт.
- перец черный и красный молотый
- соль

для теста:

- маргарин 250 г
- мука пшеничная 400 г
- майонез 200 г
- соль ½ ч. ложки

■ Из указанных ингредиентов замесите тесто и раскатайте его в виде круга. Выпекайте 15 минут при 175 °С.

■ Лук и нарезанные кубиками кабачки обжарьте на масле до образования золотистой корочки, добавьте фарш и жарьте все вместе до готовности. Посолите, поперчите, добавьте кетчуп.

■ Выложите мясную смесь на горячее тесто. Сверху уложите творог, смешанный с яйцами, посыпьте красным перцем, запекайте еще 25–30 минут.





• Время приготовления 1 час •

КУРИЦА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

на 4 порции

- курица 1½ кг
- мука пшеничная 100 г
- масло сливочное или маргарин 8 ст. ложек
- апельсин 1 шт.
- сок лимонный 60 г
- ликер апельсиновый 60 г
- мед 60 г
- соус соевый 1 ст. ложка
- морковь 1 шт.
- соль 1 ч. ложка
- перец черный молотый ½ ч. ложки
- листья зеленого салата



■ Курицу разрежьте на порционные куски.

■ Смешайте муку с солью и перцем и запанируйте в полученной смеси кусочки курицы.

■ Растопите половину масла, смажьте им курицу и уложите ее в жаровню кожей вниз. Запекайте 30 минут при 180 °С.

■ С апельсина снимите цедру и мелко ее нашинкуйте.

■ Смешайте цедру с лимонным соком, ликером, медом, соевым соусом и растопленным оставшимся маслом. 2 столовые ложки смеси оставьте.

■ Кусочки курицы полейте медово-масляной смесью и запекайте, поливая маслом из жаровни, еще 30 минут.

■ Морковь запеките целиком и полейте оставленной смесью, подавайте вместе с курицей. Оформите по желанию.

• Время приготовления 1 час 20 минут •

ЦЫПЛЕНОК В ТЕСТЕ

на 4 порции

- цыпленок вареный 1 шт.
- зелень рубленая 20 г
- яйцо 1 шт.

для теста:

- мука пшеничная 460 г
- маргарин 250 г
- сметана 150 г

■ Для теста охлажденный маргарин порубите с мукой до консистенции хлебных крошек, добавьте сметану и замесите тесто. Выдержите его в холодильнике 30 минут.

■ Цыпленка разделите на порции, запанируйте в рубленой зелени. Тесто раскатайте, заверните в него кусочки цыпленка, сверху сделайте надрезы, смажьте тесто яйцом.

■ Выпекайте на противне, выстланном бумагой, при 220 °С до образования золотистой корочки.

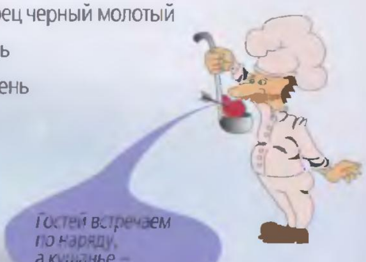
• Время приготовления 1 час •





на 2 порции

- цыпленок 500 г
- масло растительное 40 г
- лук репчатый 50 г
- бульон 100 г
- морковь 50 г
- помидоры консервированные 100 г
- чеснок 2 зубчика
- лимон 2 ломтика
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль
- зелень





ЦЫПЛЯТА С МАРИНАДОМ

■ Муку обжаривайте при помешивании до запаха каленого ореха.

■ Для томатного маринада нашинкованные соломкой морковь, лук и нарезанные ломтиками помидоры спассеруйте на масле, добавьте подготовленную муку, специи, чеснок, бульон и проварите маринад до загустения.

■ Тушку цыпленка нарубите по 2–3 куска на порцию, обжарьте на масле до образования золотистой корочки, уложите в смазанную маслом жаровню, залейте маринадом и запеките.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью и оформите ломтиками лимона. Отдельно подайте салат из свежих помидоров, огурцов.

• Время приготовления 55 минут •

на 6 порций

- курица 1½ кг
- вино белое сухое 300 г
- лук репчатый 1 головка
- листы лазаньи 200 г
- зелень петрушки рубленая 400 г
- масло сливочное 150 г
- чеснок рубленый 1 зубчик
- мука пшеничная 90 г
- сливки 280 г
- сыр чеддер тертый 3 ст. ложки
- сыр гауда тертый 12 ст. ложек
- сыр пармезан тертый 4 ст. ложки
- орехи грецкие рубленые 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



ЛАЗАНЬЯ С КУРИЦЕЙ

■ Тушку курицы нарежьте кусочками и припустите с небольшим количеством воды, половиной вина, солью и луком. Охладите, мякоть нарежьте соломкой.

■ Листы лазаньи сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

■ Для соуса зелень обжарьте в масле вместе с чесноком, добавьте муку и, помешивая, обжарьте все вместе. Слегка охладите и разведите литром бульона, оставшегося от припускания курицы, и вином, проварите 5 минут, добавьте 8 столовых ложек сыра гауда, сыр чеддер, сливки, соль и перец. Перемешайте.

■ В форму налейте немного соуса, выложите лист лазаньи, на него – часть курицы, немного сыра пармезан и соуса, накройте листом лазаньи. Повторите все операции, чтобы получилось 3–4 слоя, последним должен быть соус. Посыпьте лазанью оставшимся сыром и орехами. Запекайте в духовке 25 минут при 220 °С.

СЫРНЫЙ ПИРОГ

на 6 порций

- сыр твердый 150 г

для теста:

- мука пшеничная 150 г
- масло сливочное 75 г
- крахмал картофельный 25 г
- яйцо 1 шт.
- разрыхлитель 1 ч. ложка
- соль ½ ч. ложки
- листья зеленого салата

■ 250 г воды, соль и масло смешайте и доведите до кипения. Всыпьте муку, смешанную с крахмалом, и при непрерывном помешивании варите тесто, пока оно не начнет отставать от стенок посуды.

■ Тесто слегка охладите, добавьте яйцо, часть тертого сыра и разрыхлитель. Взбейте тесто таким образом, чтобы оно медленно сползало с веселки.

■ С помощью ложки выложите тесто в виде веночка на смазанный маслом противень, посыпьте тертым сыром и выпекайте 20 минут при 200 °С, затем нагрев уменьшите до 170 °С и выпекайте еще 20 минут.

■ Подайте горячим с зеленым салатом.





на 6 порций

для теста:
- мука пшеничная 460 г
- маргарин 250 г
- сметана 150 г

для начинки:
- помидоры 150 г
- колбаса 200 г
- маслины без косточек 24 шт.
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 4 зубчика
- кетчуп 3 ст. ложки
- сыр твердый тертый 60 г
- майонез 6 ст. ложек



ПИЦЦА

- Для теста муку вместе с охлажденным маргарином порубите ножом, добавьте сметану и замесите тесто. Выдержите его в холодильнике 30 минут.
- Тесто раскатайте в виде лепешки, смажьте ее кетчупом и уложите на нее нарезанные кружочками помидоры, на них – мелко нарезанные оставшиеся ингредиенты.
- Полейте пиццу майонезом, посыпьте тертым сыром и запекайте при 220 °С до образования золотистой корочки.

• Время приготовления 1 час 10 минут •

ШАРЛОТКА СО СМОРОДИНОЙ

на 2 порции
- хлеб пшеничный 200 г
- смородина протертая 180 г
- молоко 200 г
- яйца 3 шт.
- сахарная пудра 1 ч. ложка

- Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, смажьте протертой смородиной и соедините попарно.
- Уложите подготовленные ломтики в смазанную маслом форму и залейте желтками, взбитыми с молоком. Сверху уложите взбитые с сахарной пудрой белки и запекайте до готовности.
- Подайте шарлотку горячей.





• Время приготовления 30 минут •

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРСИКОВ

на 6 порций

- персики 12 шт.
- яйца 5 шт.
- сливки густые 1 стакан
- сахар 1 ст. ложка
- батон пшеничный 100 г
- стружка миндальная 2 ст. ложки

■ Снимите кожицу с персиков, разрежьте их пополам, удалите косточки.

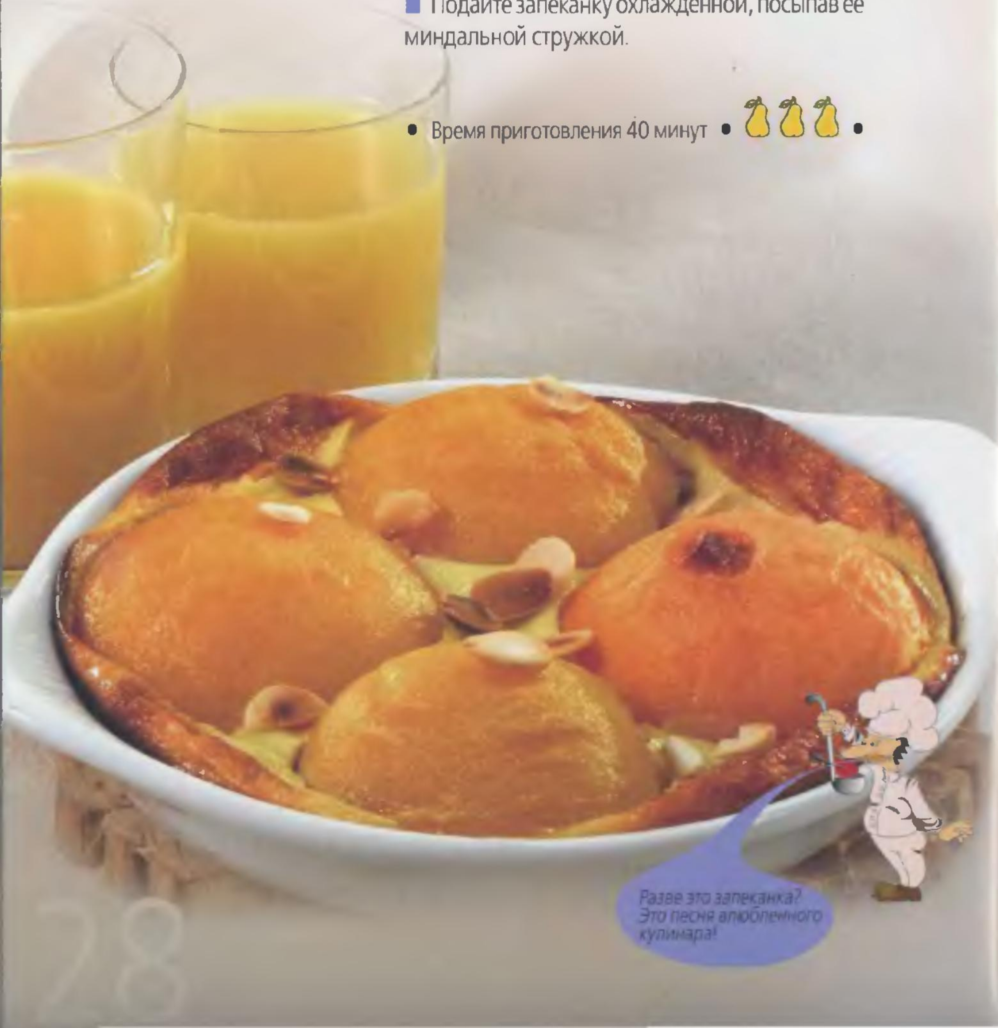
■ Смешайте яйца со сливками и сахаром. Миндаль обжарьте.

■ На дно формы уложите ломтики батона, на него – персики и залейте все яично-сливочной смесью.

■ Запекайте 30 минут при 180–200 °С.

■ Подайте запеканку охлажденной, посыпав ее миндальной стружкой.

• Время приготовления 40 минут •



на 6 порций

для теста:

- мука пшеничная 450 г
- масло растительное 100 г
- яйца 3 шт.
- соль

для начинки:

- орехи грецкие 250 г
- изюм 100 г
- варенье 100 г
- имбирь тертый 1 ч. ложка





ВЕРТУТА С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

■ Из муки, 80 г масла, соли и 2 яиц замесите густое тесто. Заверните его в пленку и выдержите 30 минут.

■ Для начинки орехи мелко порубите, соедините с изюмом, вареньем и имбирем, перемешайте.

■ Тесто раскатайте в тонкую лепешку, смажьте оставшимся маслом, выложите на нее начинку и сверните рулетом.

■ Рулет уложите в виде спирали в смазанную форму, смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке 15–20 минут при 220 °С.

• Время приготовления 1 час 10 минут •

ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ



на 4 порции

- яблоки 4 шт.
- сок ½ лимона

для начинки:

- маргарин 2 ст. ложки
- сахар 1½ ч. ложки
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- корица молотая 1 ч. ложка
- гвоздика молотая 1 ч. ложка
- орехи грецкие рубленые 2 ст. ложки
- стружка кокосовая 2 ст. ложки

Разрежьте яблоки пополам и удалите семена чайной ложечкой. Сбрызните яблоки небольшим количеством лимонного сока, чтобы они не потемнели.

Для начинки маргарин растопите и соедините его с оставшимися ингредиентами. Выложите начинку в половинки яблок и уложите их на противень.

Запекайте яблоки 15–20 минут при 200 °С. Подайте с мороженым или взбитыми сливками.

• Время приготовления 40 минут •

КЕКС ДОМАШНИЙ

на 8 порций

- мука пшеничная 300 г
- сахар 200 г
- яйца 5 шт.
- маргарин или масло сливочное 200 г
- изюм 200 г
- сода ½ ч. ложки
- сахарная пудра 1 ст. ложка
- соль

Сахар разотрите с маргарином, солью, содой, постепенно введите яйца. Добавьте в массу изюм, всыпьте просеянную муку и перемешайте все до однородной консистенции. Готовое тесто выложите в форму, смазанную маслом или выстланную бумагой. Проведите вдоль поверхности кекса черту смазанной маслом лопаткой, чтобы на середине кекса во время выпечки по всей его длине образовалась трещина.

Выпекайте кекс 1½ часа при 170 °С, затем охладите, выньте из формы и посыпьте сахарной пудрой.





• Время приготовления 2 часа 10 минут •

УДК 641.55(083)
ББК 36.992
О-13

О-13 **Обед** из духовки. – 3-е издание. – Челябинск: Аркаим, 2005. – 32 с.: ил. – (серия «Семь поварят»).

ISBN 5-8029-1030-5

Блюда, рецепты которых преведены в книге, объединяет способ приготовления: закуски, основные блюда и десерты запекаются в духовке.

УДК 641.55(083)
ББК 36.992

3-е издание

Издание для досуга

Обед из духовки



Ответственный редактор Светлана Лощенкова
Дизайн серии – Владислав Кугаевский
Художник Евгения Суздальцева
Художественный редактор Ольга Воробьева
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Евгения Примакова
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев
Дизайн обложки – Наталья Тихоплав
Фотограф Константин Шевчик
Стилист Елена Брюхина

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 23.11.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
ООО «Издательство «Аркаим», ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:
Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@arkaim.biz, www.millionmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1030-5